



## **Como lidar com a mudança de forma saudável**

Em suma, a maioria das pessoas acha que a mudança fornece estímulos para o crescimento, e as perdas são mais do que compensadas pelas oportunidades que a mudança pode trazer.



A mudança é inevitável. Vai acontecer. Quando acontece, pode ser repentina e imprevisível e muitas vezes traz incerteza e estresse. Algumas pessoas correm riscos; elas têm um nível mais alto de conforto com mudanças e incertezas do que outros. Mas quase todo mundo tem um limite; um ponto onde a mudança pode se tornar opressiva. A incapacidade de lidar de forma adequada com a mudança pode levar a sentimentos avassaladores de angústia, desesperança e desamparo.

A boa notícia é que você pode aprender a abraçar a incerteza e crescer com a mudança. Em suma, a maioria das pessoas acha que a mudança fornece estímulos para o crescimento, e as perdas são mais do que compensadas pelas oportunidades que a mudança pode trazer.



### **Como ajudar-se a lidar com a mudança de forma saudável**

- Mude de preocupação para resolução de problemas. Concentre-se nas partes de um problema ou situação que você pode controlar, mesmo que seja apenas sua atitude.
- Não reprima ou enterre seus medos. Enfrentar suas emoções negativas pode, na verdade, colocá-lo em uma situação melhor para lidar com elas.
- Para começar, descubra por que essas emoções negativas existem. Por que você deseja tanto a certeza? Afinal, o que é absolutamente certo na vida?
- Pergunte às pessoas em quem você confia como elas lidam com mudanças e incertezas. A abordagem delas é algo que você poderia adotar?
- Reconheça o que desencadeia ou exacerba seu medo da mudança, para que você possa tomar medidas para abordá-lo.
- Às vezes, apenas aceite que a mudança vai acontecer. No entanto, aceitar a mudança não é o mesmo que não estar preparado para ela.
- Uma das maneiras mais simples de evitar se preocupar com as mudanças que o futuro pode trazer é focar no presente. Lide com o que está acontecendo agora, e não com o que pode acontecer no futuro.
- Levante-se e movimente-se. Exercício (caminhada, corrida, dança, ioga etc.) pode ser uma maneira surpreendentemente eficaz de aliviar o estresse e a ansiedade que podem surgir com a mudança.
- A ansiedade e o estresse podem levar a um sono irregular, o que pode criar um ciclo desconfortável, alimentando ainda mais a ansiedade e o estresse. Encontre tempo para “relaxar” antes de ir para a cama para ajudar você a desfrutar uma noite de sono repousante.
- Coma o mais saudável possível. Uma dieta rica em gorduras ômega-3 (salmão, nozes, soja, linhaça) e leve em alimentos processados pode ter um efeito positivo no seu humor e disposição.



Uma das maneiras mais simples de evitar se preocupar com as mudanças que o futuro pode trazer é focar no presente.



- Aprender a lidar com a mudança traz muitos aspectos positivos. Você desenvolve um senso de controle que pode ajudá-lo a administrar outros aspectos de sua vida. Você alcança uma sensação de poder ao tomar decisões cotidianas.
- Praticar esses princípios básicos de viver com a mudança pode permitir que você olhe para o futuro com otimismo, enquanto desfruta um presente menos estressado e menos cheio de ansiedade.



### Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

## Optum

**Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.